

Agenda Semanal

Desde el 7 al 11 de junio - 2021



COREduc
SOMOS CChC

Reuniones virtuales



07

- **09:00 h - Consejo directivo**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/yoz-apbe-swj>
- **13:00 h - Reunión Comité Paritario**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/aac-nvke-ret>
- **15:30 h - Reunión USE - TP planilla contactos COREDUC (nueva)**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/www-mjnr-ydm>
- **16:00 h - Reunión USE - HC planilla contactos COREDUC (nueva)**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/vzv-btqi-ceh?hs=224>

Reuniones virtuales



08

- **10:00 h - Reunión equipo psicosocial**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/odx-hjun-uma>
- **14:00 h - Reunión equipo de inspectoría**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/wir-omqr-nwq>
- **15:30 h - Reunión INACAP/USE/Jefes de especialidad de Construcción y Metálicas**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/tpq-memf-cdb>
- **16:00 h - Reunión directora con Centro de Padres**
Enlace a la videollamada:
<https://meet.google.com/myd-oekf-fjw>

Reuniones virtuales



09

- **15:30 h - Reunión dirección con encargado de pastoral**

Enlace a la videollamada:

<https://meet.google.com/afj-mkvc-xoc>

- **Reunión de Apoderados** - horarios se avisan por redes sociales

10

- **Reunión 2da Red liceos TP - DEPROV Santiago Centro - participa Sra. Adela Cornejo Alarcón**

- **15:30 h - Reunión difusión de matrícula**

Enlace a la videollamada:

<https://meet.google.com/cst-xhsf-hmh>

Cómo protegernos a nivel emocional durante la cuarentena

La declaración de pandemia por la OMS, el decreto de "Estado de Alarma", el necesario confinamiento en sus casas de todo el país... todo representa un cúmulo de sensaciones que, en ocasiones, puede resultar difícil de controlar, como es la salud mental.

Buscar actividades placenteras

Conviene tomarse el aislamiento como una oportunidad de disponer de un tiempo distinto al que se acostumbra ya que no tiene por qué ser negativo.



Cuidar los hábitos de alimentación y sueño

Respetar las horas de sueño y una alimentación conveniente ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional.



Intentar mantener una actitud positiva

Ser optimista ante la adversidad puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.



Practicar ejercicios de relajación

Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad.



Evitar la sobreinformación

Lo ideal a nivel emocional es conocer el escenario actual y las recomendaciones sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.



Acceder a información de fuentes oficiales

Utilizar siempre fuentes fiables de información, como la OMS o el Ministerio de Sanidad, para evitar el aumento de los riesgos y de la alarma social.



Comprender las emociones que se viven

Comprender el origen de las emociones negativas, como el miedo o el estrés, facilitará la recuperación de un estado emocional positivo.



Evitar la hipervigilancia del estado de salud

La hipervigilancia sobre la propia salud puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo.

